

Gestes de premiers secours : la fiche réflexes

L'essentiel sur une page, à imprimer et à afficher en salle de pause, à l'accueil ou près du défibrillateur.

📞 Les numéros d'urgence

15

SAMU

Urgence médicale

18

Pompiers

Incendie, accident, secours à personne

112

Urgence européenne

Depuis tout pays de l'Union européenne

114

Urgence par SMS

Personnes sourdes, malentendantes ou ne pouvant pas parler

Les trois réflexes

1

Protéger

Écartez le danger sans vous exposer : circulation, électricité, fumée. Un sauveteur blessé n'aide personne.

2

Alerter

Appelez ou faites appeler le 15, le 18 ou le 112. Dites où vous êtes, ce qui se passe et combien il y a de victimes. Ne raccrochez pas le premier.

3

Secourir

Faites les gestes adaptés à la situation et restez auprès de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Que faire si la victime...

Ne répond pas et ne respire pas, ou respire anormalement

1. Faites alerter les secours et apporter un défibrillateur
2. Massez au centre de la poitrine : 100 à 120 compressions par minute, en enfonçant de 5 à 6 cm
3. Allumez le défibrillateur et suivez ses instructions vocales

Ne répond pas mais respire

1. Placez la victime en position latérale de sécurité (PLS)
2. Alertes les secours
3. Surveillez sa respiration jusqu'à leur arrivée

Saigne abondamment

1. Appuyez fort sur la plaie, la main protégée si possible
2. Allongez la victime et faites alerter
3. Si l'appui est impossible ou inefficace, posez un garrot au-dessus de la plaie

S'étouffe : ne peut plus parler, tousser ni respirer

1. Donnez jusqu'à 5 claques vigoureuses dans le dos, entre les omoplates
2. Si besoin, enchaînez 5 compressions abdominales
3. Alternez jusqu'à la désobstruction. Nourrisson : techniques adaptées

Brûlure

1. Refroidissez immédiatement à l'eau tempérée, au moins 10 minutes
2. Ne percez pas les cloques, n'appliquez ni corps gras ni dentifrice
3. Alertes si la brûlure est étendue, au visage ou chez un enfant

Malaise

1. Mettez la personne au repos, allongée ou assise
2. Demandez-lui depuis quand, ses antécédents, ses traitements
3. Appelez le 15 et suivez ses conseils

♥ Le bon rythme de massage : celui de « Stayin' Alive » ou de « Baby Shark ».